

**PEMBUATAN ABON NANGKA MUDA DENGAN
PENAMBAHAN IKAN LELE**

PROYEK AKHIR

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Diploma III (D3) Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**DARA PUSPITA SARI
21079017/2021**

**PROGRAM STUDI D3 TATA BOGA
DEPARTEMEN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

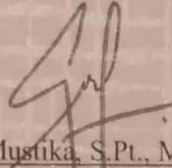
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembutan Abon Nangka Muda Dengan Penambahan Ikan Lele

Judul : Pembutan Abon Nangka Muda dengan Penambahan Ikan Lele
Nama : Dara Puspita Sari
NIM : 21079017
Program Studi : D3 Tata Boga
Departemen : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Padang, 30 Juli 2024

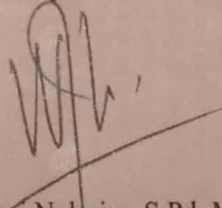
Disetujui oleh Pembimbing



Sari Mustika, S.Pt., M.Si.
NIP. 198906092022032005

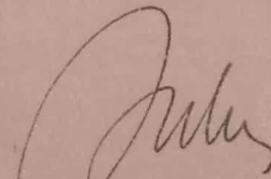
Mengetahui

Kepala Departemen IKK FPP UNP



Dr. Weni Nelmira, S.Pd, M.Pd.T
NIP. 197907272003122002

Koordinator Prodi D3 Tata Boga



Juliana Siregar, S.Pd., M.Pd.T.
NIP. 19760801 200501 2001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Judul : Pembuatan Abon Nangka Muda dengan Penambahan Ikan Lele
Nama : Dara Puspita Sari
NIM : 21079017
Program Studi : D3 Tata Boga
Departemen : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

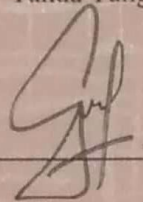
Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Proyek Akhir di depan Penguji
Program Studi D3 Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Universitas Negeri Padang

Padang, 30 Juli 2024

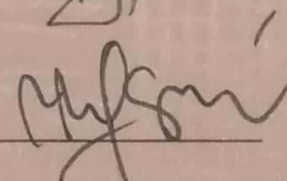
Tim Penguji : Nama

Tanda Tangan

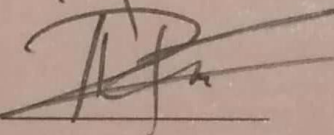
Ketua : Sari Mustika, S.Pt., M.Si.

1. 

Anggota : Rahmi Holinesti, STP, M.Si

2. 

Anggota : Rariggi Rahimul Insan, SP, M.Si

3. 

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dara Puspita Sari
NIM : 21079017
Program Studi : D3 Tata Boga
Departemen : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Dengan ini menyatakan bahwa proyek akhir saya dengan judul :

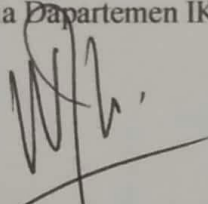
“Pembuatan Abon Nangka Muda Dengan Penambahan Ikan Lele” adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat, saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan dengan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, 30 Juli 2024

Diketahui,

Kepala Departemen IKK FPP-UNP


Dr. Weni Nelmira, S.Pd, M.Pd.T
NIP. 197907272003122002

Saya yang menyatakan,


Dara Puspita Sari
NIM. 21079017

ABSTRAK

DARA PUSPITA SARI. 2024. “Pembuatan Abon Nangka Muda Dengan Penambahan Ikan“ Proyek Akhir. Program Studi D3 Tata Boga Departemen Pariwisata Dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk membuat abon nangka muda dengan penambahan ikan lele dan mendeskripsikan kualitasnya yang dilihat dari segi, warna, aroma, tekstur, dan rasa. Manfaat penelitian ini adalah untuk menambah kecukupan gizi dari abon nangka muda dengan penambahan ikan lele. Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimen dengan 4 kali ulangan. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2024 - Mei 2024 di Workshop Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. Hasil uji organoleptik abon nangka muda dengan penambahan ikan lele dengan empat kali ulangan adalah warna coklat skor 4, tekstur berserat halus skor 4, aroma harum khas abon skor 4, rasa gurih dan terasa ikan skor 4. Harga jual abon nangka muda dengan penambahan ikan lele adalah Rp. 10.000/ bungkus 100 gr.

Kata kunci : Ikan lele, Nangka Muda, Abon, Kualitas.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “ **Pembuatan Abon Nangka Muda Dengan Penambahan Ikan Lele**”. Tugas akhir ini ditulis untuk memenuhi persyaratan gelar Diploma III Program Studi Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.

Dalam proses penyusunan tugas akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik itu berupa moril maupun materi. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dra. Asmar Yulastri, M.Pd, Ph.D selaku Dekan Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang dan selaku Pembimbing Akademik (PA) yang telah memberikan saran serta masukan kepada penulis.
2. Ibu Dr.Weni Nelmira, S.Pd, M.Pd.T. selaku Ketua Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Juliana Siregar, S.Pd., M.Pd. T. selaku Kepala koordinator Prodi D3 Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Sari Mustika, S.Pt., M.Si. selaku Kepala Labor Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang dan selaku dosen pembimbing proyek akhir yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen beserta staff Tata Usaha dan Teknisi Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
6. Sebagai ungkapan terima kasih, Proyek akhir ini penulis persembahkan kepada orang tua tercinta ayahanda Syahril dan Ibu Eva yang selalu menjadi penyemangat penulis untuk selalu semangat berjuang menyelesaikan proyek akhir ini.
7. Ucapan terima kasih juga untuk kakakku yang sudah memberikan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan Proyek Akhir ini.
8. Sahabat-sahabat seperjuangan Boga 2021 dan semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama proses penulisan tugas akhir.

Semoga segala bantuan, dorongan, pemikiran, nasehat dan ilmu yang diberikan mendapat balasan dari Allah SWT serta hendaknya membawa berkat dan manfaat bagi penulis. Akhir kata penulis berharap tugas akhir ini dapat berguna bagi semua pihak, khususnya bagi penulis sendiri, Aamiin.

Padang, 30 Juli 2024

Dara Puspita Sari

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Peninjauan.....	5
C. Manfaat Peninjauan.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Abon.....	7
B. Nangka Muda	10
C. Ikan Lele.....	12
D. Resep Standar Abon Nangka Muda	14
E. Bahan yang digunakan Dalam Pembuatan Abon Nangka Muda...	15
F. Peralatan yang digunakan Dalam Pembuatan Abon	21
G. Kualitas Abon.....	24
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Persiapan Bahan	27
D. Alat yang Digunakan Dalam Pembuatan Abon Nangka Muda Dengan Penambahan Ikan Lele.....	29
E. Proses Pembuatan abon nangka muda dengan penambahan ikan lele	30
F. Bagan Proses Pembuatan abon nangka muda dengan penambahan ikan lele	33
G. Jenis Data dan Sumber Data	34

H. Tahap Penelitian.....	35
I. Uji Organoleptik.....	37
J. Analisis Data	37
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	39
1. Kualitas Warna	39
2. Kualitas Aroma.....	40
3. Kualitas Rasa	41
4. Kualitas Tekstur.....	43
B. Pembahasan.....	44
C. Analisis Harga.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Komposisi kandungan gizi per 100 gram buah nangka muda	11
2. Komposisi kandungan gizi per 100 gram Ikan Lele	13
3. Resep Standar abon nangka muda.....	14
4. Resep abon nangka muda dengan penambahan ikan lele	31
5. Anggaran Biaya Pembuatan Abon Nangka Muda Dengan Penambahan Ikan Lele.....	48
6. Anggaran Biaya Pembuatan Abon Nangka Muda Control	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Abon	8
2. Nangka muda.....	11
3. Ikan lele	13
4. Diagram Uji Organoleptik Kualitas Warna Abon Nangka Muda Kontrol Dengan Abon Nangka Muda Dengan Penambahan Ikan Lele.....	39
5. Diagram Uji Organoleptik Kualitas Aroma Abon Nangka Muda Kontrol Dengan Abon Nangka Muda Dengan Penambahan Ikan Lele.....	40
6. Diagram Uji Organoleptik Kualitas Rasa Gurih Abon Nangka Muda Kontrol Dengan Abon Nangka Muda Dengan Penambahan Ikan Lele	41
7. Diagram Uji Organoleptik Kualitas Rasa Ikan Abon Nangka Muda Kontrol Dengan Abon Nangka Muda Dengan Penambahan Ikan Lele	42
8. Diagram Uji Organoleptik Kualitas Tekstur Abon Nangka Muda Kontrol Dengan Abon Nangka Muda Dengan Penambahan Ikan Lele.....	43

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masyarakat saat ini cenderung memilih dan menyukai produk olahan pangan yang mudah didapatkan, mudah disajikan, dan memiliki nilai gizi yang tinggi. Salah satu olahan pangan yang digemari adalah abon, yang merupakan produk makanan dengan daya simpan yang lama. Abon dapat disajikan kapan saja dan dikonsumsi sebagai lauk. Abon dibuat dari daging yang dikeringkan dan dicincang halus, kemudian ditambahkan bumbu-bumbu untuk meningkatkan cita rasa (Lisnawati, 2021).

Pengolahan abon merupakan proses untuk mengubah bahan makanan mentah menjadi produk olahan dengan masa simpan lebih lama. Masa simpan abon relatif lebih panjang dibandingkan dengan olahan lainnya. Abon umumnya terbuat dari daging cincang yang dihaluskan, direbus, dan kemudian digoreng. Penampilan abon berwarna coklat terang hingga kehitaman dengan tekstur serat karena didominasi oleh serat-serat otot yang mengering. Untuk menjaga mutu selama penyimpanan, abon dikemas dalam kantong plastik yang rapat. Dengan cara ini, abon dapat disimpan pada suhu ruang selama beberapa bulan (Hakim, N. Y. 2023).

Abon yang berasal dari daging umumnya memiliki kandungan protein yang tinggi dan harga yang relatif mahal. Produk hewani sering mengandung asam lemak jenuh yang tinggi, yang dapat menyebabkan kolesterol atau penumpukan lemak jika dikonsumsi secara berlebihan (Lisnawati, 2021). Untuk menjaga agar abon tetap terjangkau oleh masyarakat menengah ke

bawah, dapat dipertimbangkan untuk menggabungkan bahan nabati dengan bahan hewani dalam pembuatan abon. Dengan demikian, diversifikasi makanan dengan memanfaatkan bahan pangan nabati menjadi penting untuk mengurangi konsumsi daging.

Buah nangka muda (*Artocarpus heterophyllus*) sangat digemari sebagai bahan sayuran. Banyak masyarakat di daerah lain, seperti di Sumatra, terutama di Minangkabau, yang dikenal dengan masakan gulai nangkanya. Nangka muda, selain digunakan sebagai sayuran, juga dapat diolah dan dikembangkan menjadi produk olahan yang praktis dan tahan lama, salah satunya adalah abon. Abon merupakan lauk pauk yang banyak digemari oleh masyarakat karena praktis, awet, serta dapat dikonsumsi setiap saat (Lisnawati, 2021). Dengan kandungan gizi nangka muda per 100 gram yaitu 57 kalori, 2 g protein, 0.4 g lemak, 11.3 g karbohidrat, 45 mg kalsium, 29 mg fosfor dan 9 mg Vit C. Dengan mensubstitusikan nangka muda bersama dengan daging ayam menjadi produk makanan berkualitas seperti nugget. Hal tersebut dapat meningkatkan kandungan gizi dari nugget yaitu kalsium, fosfor, protein, nabati dan serat (Nisa, T. K. 2013).

Nangka muda (*Artocarpus heterophyllus*) memiliki bentuk yang menyerupai serat-serat daging sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif abon, meskipun dengan kandungan protein yang rendah. Nangka muda merupakan buah yang mudah didapatkan dengan harga yang murah, namun kandungan proteinnya hanya sekitar 2% dalam 100 gram (Lisnawati, 2021). Untuk menambah kandungan proteinnya, ditambahkan daging ikan

lele. Dengan penambahan ini, diharapkan dapat memenuhi kebutuhan protein yang penting untuk tubuh.

Nangka muda dan ikan lele merupakan salah satu bahan alternatif yang digunakan sebagai pengganti abon daging. Ikan merupakan salah satu sumber bahan pangan yang melimpah di Indonesia, baik ikan laut maupun ikan tawar. Sejalan dengan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap manfaat daging ikan bagi kesehatan tubuh, pengembangan usaha budidaya ikan di Indonesia juga meningkat (Sabrin, 2022). Salah satu jenis ikan air tawar yang menjadi komoditas unggulan adalah ikan lele (*Clariidae*). Ikan perairan tawar ini memiliki beberapa kelebihan, antara lain mudah dibudidayakan, tingkat mortalitas rendah, laju pertumbuhan lebih tinggi dibandingkan beberapa spesies ikan air tawar lainnya, benih mudah diperoleh, dan banyak disukai oleh masyarakat (Sitio et al., 2017).

Ikan lele mengandung berbagai protein, lemak (asam lemak omega 3), vitamin (vitamin A, vitamin D, vitamin B6, vitamin B12), dan mineral (zat besi, yodium, selenium, seng, dan fluor) yang dibutuhkan oleh tubuh (Herawati et al., 2020). Berdasarkan penelitian (Ubaidillah & Hersulistyorini, 2010) kandungan gizi ikan lele cukup tinggi yaitu protein (17,7 %), lemak (4,8 %), mineral (1,2 %), dan air (76 %). Keunggulan ikan lele dibandingkan dengan produk hewani lainnya adalah kaya akan leusin dan lisin dan asam lemak omega-3 dan omega-6 (Santoso et al., 2019). Leusin ($C_6H_{13}NO_2$) merupakan asam amino esensial yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan anak-anak dan menjaga keseimbangan nitrogen.

Leusin juga berguna untuk perombakan dan pembentukan protein otot. Sedangkan lisin merupakan salah satu dari 9 asam amino esensial yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Lisin termasuk asam amino yang sangat penting dan dibutuhkan sekali dalam pertumbuhan dan perkembangan anak (Andri et al., 2020)

Disamping beberapa hal tersebut, daging ikan lele lebih tebal dibandingkan dengan daging pada ikan air tawar lainnya seperti nila, nilem, mujair, dan tawes. Ikan lele (*Clariidae*) memiliki kandungan gizi, terutama protein, yang sangat bermanfaat untuk kesehatan (Listyarini et al., 2018). Protein berperan dalam pertumbuhan, regenerasi jaringan yang rusak, dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Selain mengandung protein, ikan lele juga mengandung asam lemak tak jenuh yang bermanfaat untuk mencegah serangan jantung (Asriani et al., 2019). Jawa Barat menjadi daerah penghasil ikan lele terbanyak di Indonesia, yakni 245.408,8 ton. Produksi ikan lele di Bumi Pasundan yang berasal dari budi daya sebesar 245.194,1 ton dan perairan umum daratan sebanyak 214,66 ton, sedangkan produksi ikan lele di Sumatera Barat sebesar 57.692,99 ton (Jamil, 2023)

Bumbu yang ditambahkan dapat bervariasi sesuai selera, biasanya terdiri dari bawang merah, bawang putih, daun salam, ketumbar, jinten, kemiri, garam, dan gula yang dihaluskan. Selain itu, ditambahkan gula dan santan yang dimasak hingga keluar minyaknya. Santan ini tidak hanya untuk meningkatkan cita rasa tetapi juga sebagai sumber minyak untuk menggoreng abon (Setyawan, 2022).

Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa produk pangan olahan abon nabati berbahan dasar nangka muda dan ikan lele ini diharapkan menjadi produk makanan yang berkualitas dengan memberikan variasi rasa yang berbeda dari abon pada umumnya yang tetap dapat memenuhi nilai gizi yang tinggi namun memiliki harga yang ekonomis yang masih dapat terjangkau oleh semua kalangan masyarakat. Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul ” **PEMBUATAN ABON NANGKA MUDA DENGAN PENAMBAHAN IKAN LELE** ”

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang dicapai dalam melakukan penelitian ini adalah :

1. Dapat membuat abon dengan penggunaan nangka muda dan ikan lele
2. Dapat mendeskripsikan kualitas, warna, aroma, tekstur dan rasa abon nangka muda dengan penambahan ikan lele

C. Manfaat penelitian

Hasil pembuatan abon nangka muda dengan penambahan ikan lele diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat terhadap peneliti
 - a. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk menyelesaikan Program Studi D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Negeri Padang.
 - b. Dapat menambah ilmu pengetahuan serta keterampilan bagi peneliti tentang penggunaan nangka muda dan ikan lele dalam pembuatan abon

2. Manfaat terhadap masyarakat
 - a. Menambah keanekaragaman olahan dari nangka muda dan ikan lele
 - b. Memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan bagi masyarakat tentang penggunaan nangka muda dan ikan lele dalam pembuatan sehingga dapat menambah daya guna dari nangka muda dan ikan lele
 - c. Menambah nilai jual pada hasil pengolahan nangka muda dan ikan lele
3. Manfaat terhadap mahasiswa
 - a. Memberi informasi kepada mahasiswa untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dalam membuat dan memodifikasi pembuatan abon, khususnya kepada mahasiswa Program Studi Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
 - b. Dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang penggunaan nangka muda dan ikan lele
 - c. Membuat inovasi terbaru dalam pembuatan abon menggunakan nangka muda dan ikan lele